

# 水銀汚染

## 環境内に・・・

原油精製所、廃棄物焼却所、石炭火力発電所などからの水銀が環境内に排出されます。さらに、こわれた体温計、医療および歯科医療廃棄物からの水銀も公害のもととなり、海洋、河川、土壌、そして魚介その他の自然生物が汚染されます。

## 食べ物の中に・・・

妊婦、または妊娠しようとしている女性は、鮫(shark)、カジキマグロ(swordfish)、サバ(king mackerel)、アマダイ(tilefish)を食べないこと。これらの魚には幼児や胎児の神経組織を損傷するに十分な水銀が含まれています。

— 2001年1月、全米食品薬品管理局(FDA)

子宮内水銀汚染によって、発育上問題のある子供が生まれるリスクは、妊娠適齢期の女性10人に1人となっています。

— 2001年3月、疫病制御センター(CDC)

全米リサーチ協会の報告によると、本来ならば健康食品であるはずの魚介が汚染されているため、それを妊婦が摂取したことで神経系欠損、学習能力障害のリスクのある赤ちゃんが毎年6万人生まれると推定されています。



KAISER PERMANENTE®



1316 Third Street Promenade Suite B1  
Santa Monica • CA • 90401  
P (310) 458-2694 • F (310) 458-7925



This project is funded in part by a grant from the  
U.S. Environmental Protection Agency



## 環境の中



## 食べ物 の中

## あなた の健康



# 健康に影響を与えます・・・

## 体温計

水銀体温計は一般家庭内の薬キャビネットによく保管されていますが、これはガラスと白銀色の液状金属でできています。水銀体温計が壊れた場合は、それが私たちの環境や健康を脅かす重大な問題となる可能性があります。

例えば、体温計一本分の水銀が河川などに流れ込んだとすると、それだけで、広さ20エーカーの湖に生息する魚介がすべて汚染される水銀量となります。体温計の水銀は空気にさらされると、蒸気となり、簡単に体内に吸い込まれてしまいます。

急性の水銀暴露（水銀にさらされた時）の症状には、口の周りの痺れ、棒視（視野が狭くなる）、指先や足先の痺れなどがあります。長期間多量の水銀暴露があった場合は、神経系障害、腎臓障害、視力障害、行動異常などの原因となります。

体温計が一本壊れたとしても、適切な処理が行われれば、通常は、健康に害を及ぼすことはありません。汚染されたカーペットは取り外す、水銀の掃除には絶対に電気掃除機を使わない、窓を開けて空気を入れ替える、そして郡の健康危険物部門に電話をしてアドバイスを求めることなどです。体温計破損による水銀暴露は、水銀体温計をデジタル、ドット・マトリックス、ガリスタン体温計などに換えることで予防できます。



一般家庭内の廃棄物では体温計が一番の水銀汚染のもと

## 汚染された魚介

本来ならば健康食品であるはずの魚介を食べることで、知らないうちに危険量の水銀に暴露されていることがあります。

産業廃棄物、医療及び歯科医療廃棄物、破損した体温計などからの水銀が私たちの環境に入り込み、河川や湖、そして海洋へと流れていきます。水中では、それが毒性の高いメチル水銀となり魚介に吸収されます。

全米環境保護局、FDA 及び CDC からの報告によると、多量のメチル水銀に汚染された魚介の摂取と先天性欠損の関係が警告されています。妊婦がレベルの高いメチル水銀に暴露された場合は、視力障害、学習能力障害、または神経系組織発育不全などの子供が生まれることがあります。

ツナから発見されるメチル

水銀のレベルが非常に高いと懸念する消費者グループや公衆衛生機関もあります。実質的には、ツナの缶詰はすべてある程度汚染されています。また、危険量の水銀を含有するツナのステーキも報告されています。妊娠適齢期の女性は、ツナの摂取量は週に7オンス（約一缶）まで、子供の場合は週に3オンス（サンドイッチ一個分）までにしておきましょう。



高性メチル水銀は人間の摂取する魚介にも蓄積する

## 自分自身を守るには

FDA や EPA によると、妊婦、または妊娠しようとしている女性は以下にあげる魚介を食べてはいけなくなっています。：カジキマグロ (swordfish)、アマダイ (tilefish)、鮫 (shark)、サバ (king mackerel)

これ以外にもメチル水銀含有量の高い魚介があると心配されており、FDA や EPA では、食べてはいけない魚介のリストに載せていませんが、以下の魚介についても懸念する公衆衛生の専門家や機関がたくさんあります：スズキ (sea bass)、レッド・スナッパー (red snapper)、マカジキ (marlin)、オオクチバス (largemouth bass)、ツナの缶詰、そして特にツナ・ステーキ。

さらに、水銀製の体温計は使わないということも非常に大切です。水銀体温計は、破損すると直接健康を害する恐れがあり、それが廃棄された場合、海洋や魚介を汚染する可能性もあります。家庭内の水銀体温計はすべて他の安全性の高い体温計に交換しておくこと。

水銀体温計は廃棄しないこと。一般家庭危険物廃棄所または

ラウンドアップへ持っていか、最寄りの場所で、交換イベントがあるときに持って行って、安全性の高い体温計と交換しておきましょう。

自分と家族全体の健康維持を忘れずに。水銀体温計は使わないこと、どの魚介が安全かに留意しておくことが大切です。